圧力IHなべ保証書

持込修理

取扱説明書･本体表示などの注意書きに従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理いたします。製品と本書をご持参のうえ、お買い上げの販売店にお申しつけください。製品のある場所での出張修理や製品輸送の場合は、出張料や輸送料などの実費を申し受けます。

型　名	EL-MA30	修理メモ
※お客様 お名前	☎	
※お客様 ご住所　〒		
※お買い上げ日 年　月　日	※販売店名･住所	
保証期間 お買い上げ日より **本体1年**	☎	

※印欄に記入のない場合は無効となりますので、必ずご確認ください。

1. ご転居･ご贈答品などでお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合は、弊社のお客様ご相談窓口にご連絡ください。
2. 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。
   (イ)使用上の誤りや不当な修理･改造による故障および損傷。
   (ロ)お買い上げ後の輸送･移動･落下などによる故障および損傷。
   (ハ)火災･地震･水害･落雷･その他の天災地変、公害･塩害･虫害･ガス害(硫化ガスなど)、異常電圧･指定外の使用電源(電圧･周波数)などによる故障および損傷。
   (ニ)一般家庭用以外(たとえば業務用など)に使用された場合の故障および損傷。
   (ホ)車両･船舶などに搭載された場合の故障および損傷。
   (ヘ)本書のご提示がない場合。
   (ト)本書にお買い上げ年月日･お客様名･販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書きかえられた場合。
   (チ)消耗品などの交換。
3. 本書は日本国内においてのみ有効です。
   This warranty is valid only in Japan.
4. 本書は盗難･火災などの不可抗力以外で紛失された場合は再発行いたしませんので大切に保管してください。

●お客様にご記入いただいた記載内容は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。
●この保証書は、本書に明示した期間･条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがって、この保証書によって保証書を発行している者(保証責任者)およびそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明の場合は、お買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にお問い合わせください。

象印マホービン株式会社
〒530-8511　大阪市北区天満1丁目20番5号 ☎(06)6356-2451

圧力調理するため PSCマーク･SGマーク取得

PSCマーク
経済産業省が定めた「消費生活用製品安全法」の家庭用の圧力なべ及び圧力がまの安全基準に適合していることを示します。

SGマーク
製品安全協会が定めたSG基準に合格したことを示し、万一製品の欠陥による人身事故が生じた場合、賠償措置がとられます。
対人賠償責任保険付 製品安全協会

EL-MA30型 ⓒⒷ

EL-MA

ZOJIRUSHI

家庭用

圧力IHなべ 煮込み自慢

型名 EL-MA30 型

取扱説明書

●圧力IHなべは内部が高圧になるため、取り扱いを誤ると危険です。この取扱説明書をお読みになり、正しくお使いください。

●このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。
●お読みになったあとは、大切に保管してください。

保証書つき

もくじ

お使いになるまえに
製品の特長…… 2
調理時間について…… 2
調理メニューの特長…… 3
安全上のご注意…… 4
各部のなまえと扱い方…… 8
報知音の種類と切りかえ方……10

使い方
調理のアドバイス
圧力調理での時間設定の目やす……11
ご飯をおいしく炊くために……12
調理のしかた
調理の準備をする…… 13
圧力調理…… 14
温度調理…… 16
自動調理(白米･玄米･おこわ) …… 18
(パン/発酵)…… 20
(パン/焼き)…… 22
(麺) …… 24

お手入れ
お手入れ…… 26

困ったときに
故障かなと思ったとき…… 32
こんな表示をしたとき…… 35
部品の交換･購入について…… 36
アフターサービス…… 36
お客様ご相談窓口…… 36
仕様…… 37
保証書……裏表紙

製品の特長

1.2気圧の
やさしい圧力
魚介類や野菜類に
しっかり味が染み込み
煮くずれしにくい

加圧と減圧を
繰り返す
可変圧力
煮汁が大きく対流して
食材にムラなく味が
染み込みます

微妙な温度
調節もおまかせ
じっくりと火を通して
おいしく仕上げる!

豆を一晩つける
必要なし!
手軽に作れる
煮豆料理

「塩麹」・「白みそ」などの **発酵食品も手軽に作れる**

外ぶた開閉が簡単な圧力IHなべ。 開けるときはプッシュボタンで、閉めるときは外ぶたを押すだけ。圧力がかかるのにとっても簡単な構造です。
※急激な外ぶたの開閉を防ぎ安全に使用していただくため、外ぶたは開けるとき約45°の高さで止まります。

火加減を気にしなくていいから安心・簡単。
「煮る」・「炊く」・「蒸す」・「ゆでる」・「パン発酵」・「パン焼き」
と多彩な機能で本格的な味が楽しめます。

カラーで見やすい別冊 **「レシピブック」** つき。
象印おすすめの100レシピを紹介。簡単ワンタッチレシピが多数掲載されています。

調理時間について

調理にかかる時間は「沸かし時間(約1分～30分)」+「設定時間」

●沸かし時間とは、なべの中の材料を一定の温度まで上げる(沸かす)のに必要な時間です。
沸かしが終わると、設定時間の調理が始まります。沸かしが終わるまで表示部の表示時間はかわりません。
沸かし中は表示部に 沸かし中 が表示されます。
●沸かし時間は材料の分量が多いほど長くなります。
●「白米」・「玄米」・「おこわ」・「パン発酵」・「パン焼き」メニューに沸かし時間はありません。

調理メニューの特長

圧力調理

一定圧力メニュー

表示マーク 圧力

調理中に1.2気圧の一定圧力をかけ続けるメニューです。
1.2気圧のやさしい圧力をかけることで、魚介類、野菜類などの煮くずれをおさえながらも、味をしっかり染み込ませます。
食感とおいしさの両方が楽しめる仕上がりです。

(調理の目的)
●食材を柔らかくしたい料理のときにおすすめ

可変圧力メニュー

表示マーク 圧力

1.2気圧から1気圧まで加圧と減圧を繰り返すメニューです。
最初に1.2気圧で食材を柔らかくしてから、加圧と減圧を繰り返します。
減圧することで、煮汁が対流し、食材の上から煮汁をかけることで、味を染み込ませる効果があります。

(調理の目的)
●食材に味を染み込ませたい料理のときにおすすめ

温度調理

40℃～100℃まで、10℃刻みで温度調節ができます。
長時間の煮込みも、火加減の必要がないので、つきっきりになる手間や時間がかかりません。
温度調節も自動で安心。温度調節の難しい温泉卵やヨーグルトなども作れます。
調理中に圧力はかかりません。

自動調理

白米メニュー
白米を調理するメニューです。
圧力をかけて、うまさを引き出します。

玄米メニュー
玄米を調理するメニューです。
圧力をかけてムラをおさえて、芯からふっくら炊き上げます。

おこわメニュー
もち米を調理するメニューです。
もち米は洗米後、30分程度水切りしてください。

パン発酵メニュー
パン生地の発酵をするメニューです。

パン焼きメニュー
パンを焼くメニューです。
丸パン、ごはんパン、フォカッチャなどが作れます。

麺メニュー
麺をゆでるメニューです。
半生や乾麺などをゆでることができます。

●白米・玄米を使う場合でも、おかゆを作るときは「温度調理」で調理してください。

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産の損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危険や損害の程度を、次の区分で説明しています。

⚠警告	死亡や重傷に結びつく恐れがある内容です。
⚠注意	軽傷または家屋･家財などの損害に結びつく恐れがある内容です。

■お守りいただく内容を、次の区分で説明しています。

⃠	してはいけない「禁止」内容です。
❗	実行しなければならない「指示」内容です。

⚠ 警告

圧力調理を安全にするために

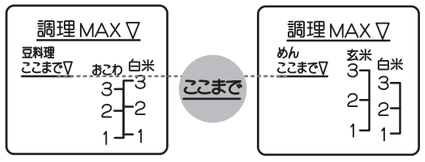
内容物がふき出して、やけど･けがをする恐れがあります。

圧力調理(一定圧力メニュー･可変圧力メニュー)、自動調理(白米メニュー･玄米メニュー)
は調理中に圧力がかかるため取り扱いを誤ると危険です。

圧力調理(一定圧力メニュー･可変圧力メニュー)、自動調理(白米メニュー･玄米メニュー)
で調理するときは下記のような調理はしない

蒸気経路が詰まり、調理中に外ぶたと本体の間から蒸気がもれたり、外ぶたが開く恐れがあります。

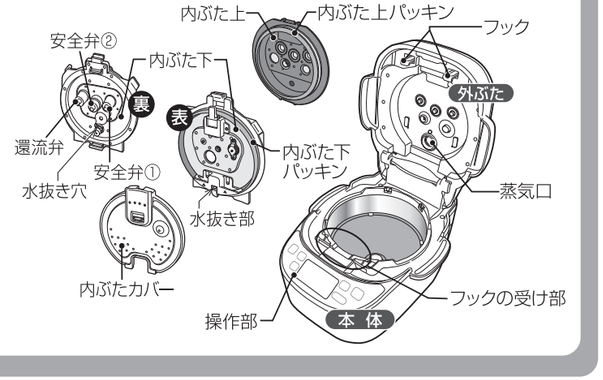
- 豆類･麺類などのように調理によって分量が増えるものは、なべの3分の1(なべ表示「豆料理 ここまで」･「めん ここまで」)以上に内容物を入れて使用しない
- のり状になるカレーやシチューなどルーを使う料理はしない
  (ルーを使って調理するときは、圧力のかからない温度調理で調理する)
- ジャムなどの泡立つ料理はしない
- おかゆを圧力調理または自動調理で調理しない
  (おかゆを作るときは、圧力のかからない温度調理で調理する)



圧力調理中は絶対に外ぶたを開けたり移動させない

圧力調理(一定圧力メニュー･可変圧力メニュー)、自動調理(白米メニュー･玄米メニュー)のまえに、フックの周囲･フックの受け部･本体と外ぶたの間･内ぶた上パッキン･内ぶた下パッキン･還流弁･安全弁①②･水抜き穴･内ぶた上･内ぶた下･内ぶたカバー･蒸気口の周囲に調理物などの異物がないことを確認し、外ぶたは「カチッ」と音がするまで確実に閉める

- 調理物などの異物があると外ぶたが完全に閉まらず、調理中に外ぶたと本体の間から蒸気がもれたり、外ぶたが開いて内容物がふき出す恐れがあります。また、安全のため調理を受けつけないことがあります。
- 調理物などの異物があると外ぶたが開かなくなることがあります。



調理の途中に外ぶたを開ける場合は、操作部の圧力点滅表示が消えているのを確認してから、外ぶたを開ける

●お買い上げの製品と本書に記載したイラストは異なることがあります。

⚠ 警告

改造はしない。また、修理技術者以外の人は分解したり修理をしない
火災･感電･けがの原因になります。修理はお買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にご相談ください。

蒸気口に手や顔を近づけない
やけどをすることがあります。特に乳幼児には触らせないようご注意ください。

ぬれた手で差込みプラグを抜き差ししない
感電･けがをすることがあります。

水につけたり、水をかけたりしない。本体内部にも水を入れない
ショート･感電の恐れがあります。

下記のような用途に使わない

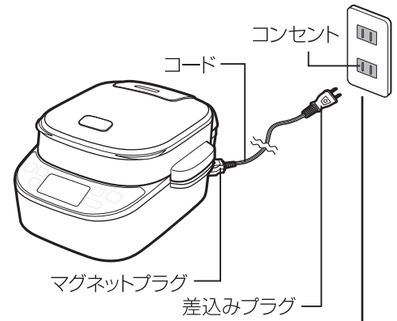
蒸気経路などが詰まる原因になります。

- 急激に泡の出る重そうなどを使う料理
- 多量の油を入れる料理
- 食材をポリ袋などに入れて加熱する料理
- 落としぶたを入れた料理や蒸し物
- 「七草がゆ」などの青菜入りのおかゆは最初から青菜を入れて炊かない

コードや差込みプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない
感電･ショート･発火の原因になります。

コードを傷つけない

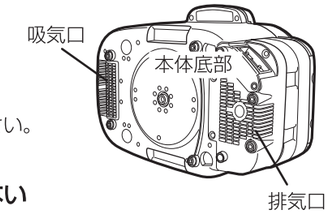
無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、高温部に近づけたり、重いものをのせたり、挟み込んだり、加工したりするとコードが破損し、火災･感電の原因になります。



交流100V以外では使用しない
火災･感電の原因になります。

差込みプラグに蒸気を当てない
コンセントに差した差込みプラグに蒸気を当てるとショート･発火の原因になります。
スライド式テーブルでは差込みプラグに蒸気が当たらない位置でお使いください。

マグネットプラグの先端にピンなど金属片やごみを付着させない
感電･ショート･発火の原因になります。



マグネットプラグをなめさせない
感電･けがの原因になります。特に乳幼児にはさわらせないようにご注意ください。

吸･排気口やすき間にピンや針金および金属物などの異物を入れない
感電･異常動作してけがをすることがあります。

子供だけで使わせたり幼児の手の届くところで使わない
やけど･感電･けがをする恐れがあります。

安全上のご注意 つづき

⚠ 警告

差込みプラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
感電・ショート・発煙・発火の原因になります。

定格15A以上のコンセントを単独で使う
他の器具と併用すると分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。

差込みプラグの刃(プラグの先端)および刃の根元にほこりが付着している場合は、よくふく
火災の原因になります。

異常・故障時には直ちに使用を中止する
そのまま使用すると発煙・発火・感電・けがに至る恐れがあります。

〈異常・故障例〉
- 差込みプラグ・コード・マグネットプラグが異常に熱くなる
- コードに傷がついたり、触れると通電したりしなかったりする
- 本体が変形したり、異常に熱い
- 本体から煙が出たり、焦げくさいにおいがする
- 本体の一部が割れたり、ゆるみやがたつきがある
- 調理中、底部のファンが回っていない　など

このような場合は、すぐに差込みプラグを抜いて、販売店に必ず点検・修理を依頼する

⚠ 注意

使用中や使用直後は、高温部に触れない
また外ぶたを開けるときには手がなべなどに当たらないように注意する
やけどの原因になります。

本体を持ち運ぶときは、プッシュボタンに触れない
外ぶたが開いて、けが・やけどをすることがあります。

水のかかるところや、火気の近くでは使用しない
感電・漏電・変形の原因になります。

荷重強度が不足しているスライド式テーブルでは使わない
スライド式テーブルが破損して圧力IHなべが落下し、けが・やけどの原因になります。荷重強度は15kg以上のものをお使いください。

本体を持ち運ぶときは、外ぶたを閉め本体が傾かないようにする
内容物によってはこぼれる場合があります。

専用なべ・専用蒸しカゴ以外は使用しない
なべ・蒸しカゴが過熱したり、異常動作の原因になります。

専用の電源コード以外は使用しない
電源コードは他の機器に使用しない
故障・発火の恐れがあります。

不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使用しない
火災の原因になります。

アルミシート・電気カーペットの上で使用しない
アルミ材が発熱し、発煙・発火の原因になります。

壁や家具の近くで使わない。キッチン用収納棚などで使うときは、中に蒸気がこもらないようにする
蒸気または熱で壁や家具を傷め、変色・変形の原因になります。

⚠ 注意

使用時以外は、差込みプラグをコンセントから抜く
けが・やけど・絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。

お手入れは冷めてから行う
高温部に触れ、やけどの恐れがあります。

差込みプラグを抜くときは、コードを持たずに必ず先端の差込みプラグを持って引き抜く
感電・ショートして発火することがあります。

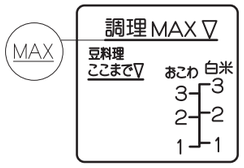
心臓用ペースメーカーなどをお使いの方は、本製品のご使用にあたって医師とよくご相談ください
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

お願い

磁気に弱いものを近づけない
テレビ・ラジオ・インターホン・無線機・電話などは、雑音の入る恐れがあります。キャッシュカード・自動改札用定期券・カセットテープなどは、記憶が消える恐れがあります。

本体(特に蒸気口)には、ふきんなどをかけない
本体や外ぶたなどの変形・変色の原因になります。

なべの2分の1(なべに表示している調理MAXの線)以上に内容物を入れて調理しない



なべに傷をつけたり変形させない
うまく調理できない原因になります。

なべを直火やIHクッキングヒーターなど、他の熱源で使用しない
なべやとっ手の変形の原因になります。

本体内側・なべ・ソコセンサーにご飯粒・米粒・調理物などの異物がついたまま使用しない
うまく調理できない原因になります。

空だきをしない
・故障の原因になります。
・蒸しカゴが溶ける恐れがあります。

水をかけたり水分を含んだものの上に置かない
感電・故障の原因になります。

IHクッキングヒーターの上で使わない
故障の原因になります。

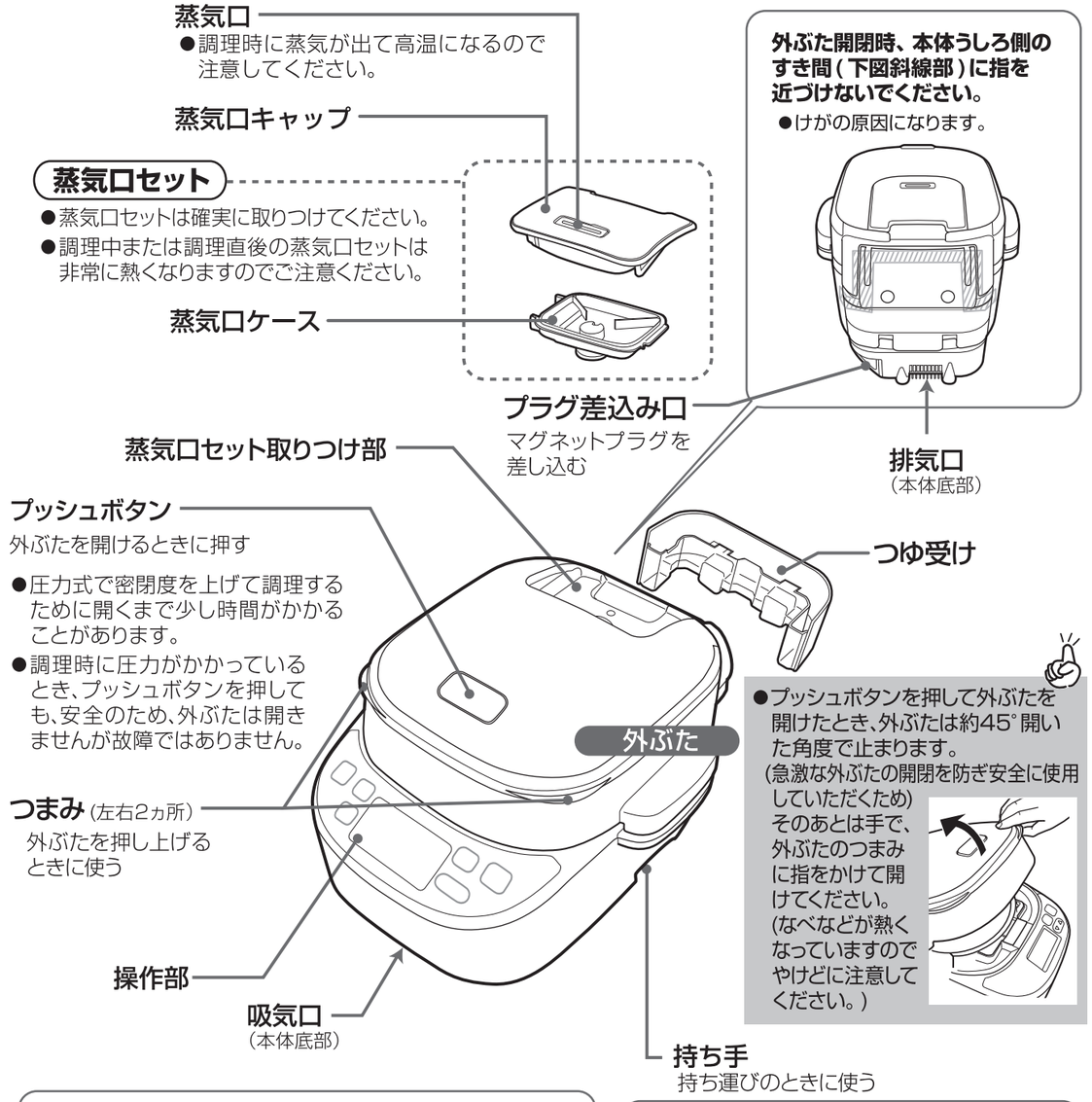
直射日光が当たる所で使わない
変色の恐れがあります。

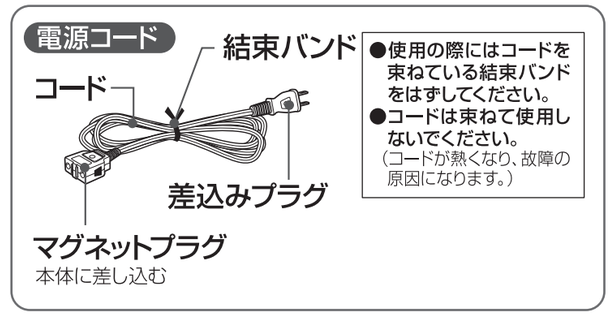
他の電気機器に蒸気が当たる場所では使用しない
蒸気により、電気機器の火災・故障・変色・変形の原因になります。

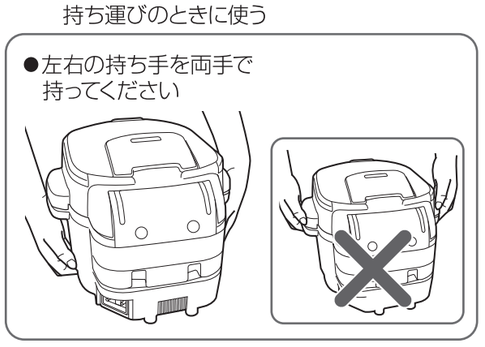
吸・排気口をふさぐような場所(紙・布・じゅうたん・ビニール袋・アルミシートなどの上)で使用しない
故障の原因になります。

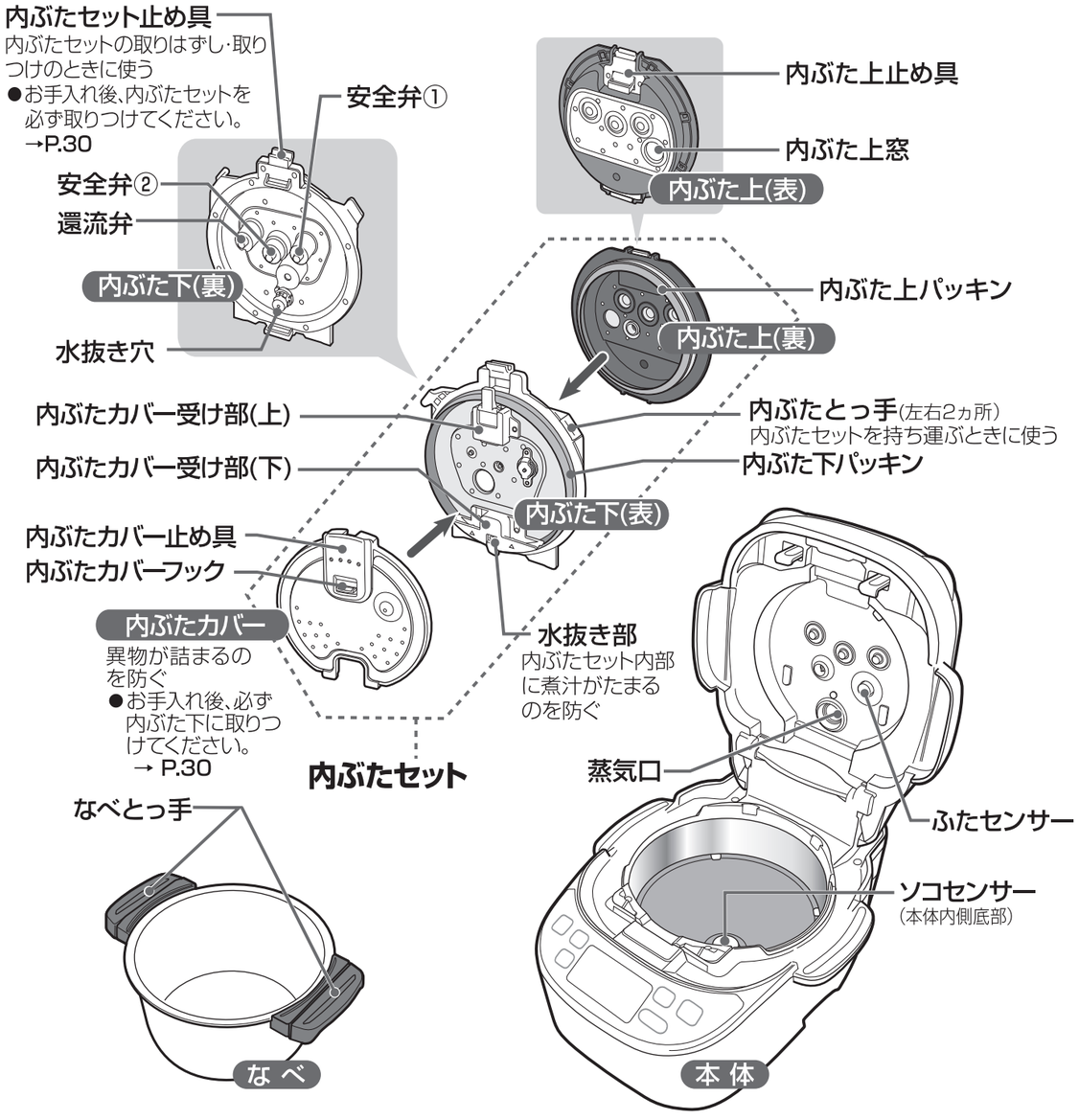
本体や本体のまわりは、清潔にして使用する
機能・性能を維持するため、本体には吸・排気口を設けてありますが、この穴からほこりや虫が入ると故障の原因になります。
また、虫などが入り故障した場合は、有料修理になります。

各部のなまえと扱い方


蒸気口
●調理時に蒸気が出て高温になるので注意してください。
蒸気口キャップ
蒸気口セット
●蒸気口セットは確実に取りつけてください。
●調理中または調理直後の蒸気口セットは非常に熱くなりますのでご注意ください。
蒸気口ケース
外ぶたの開閉時、本体うしろ側のすき間（下図斜線部）に指を近づけないでください。
●けがの原因になります。
プラグ差込み口
マグネットプラグを差し込む
排気口
（本体底部）
蒸気口セット取りつけ部
プッシュボタン
外ぶたを開けるときに押す
●圧力式で密閉度を上げて調理するために開くまで少し時間がかかることがあります。
●調理時に圧力がかかっているとき、プッシュボタンを押しても、安全のため、外ぶたは開きませんが故障ではありません。
つゆ受け
外ぶた
●プッシュボタンを押して外ぶたを開けたとき、外ぶたは約45°開いた角度で止まります。
(急激な外ぶたの開閉を防ぎ安全に使用していただくため)
そのあとは手で、外ぶたのつまみに指をかけて開けてください。
(なべなどが熱くなっていますのでやけどに注意してください。)
つまみ（左右2ヵ所）
外ぶたを押し上げるときに使う
操作部
吸気口
（本体底部）
持ち手
持ち運びのときに使う


電源コード
結束バンド
コード
差込みプラグ
マグネットプラグ
本体に差し込む
●使用の際にはコードを束ねている結束バンドをはずしてください。
●コードは束ねて使用しないでください。
（コードが熱くなり、故障の原因になります。）


●左右の持ち手を両手で持ってください

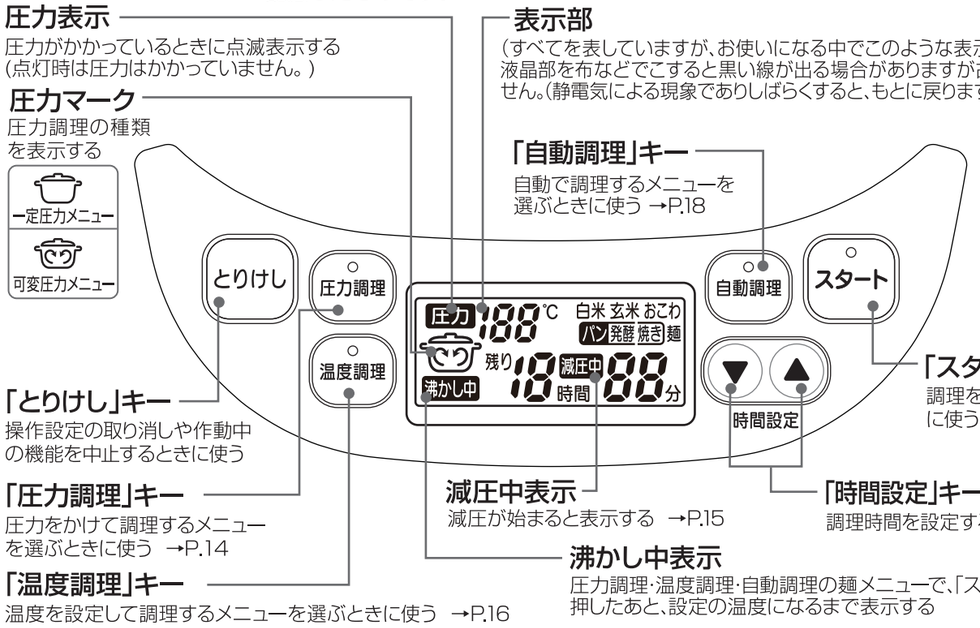

内ぶたセット止め具
内ぶたセットの取りはずし・取りつけのときに使う
●お手入れ後、内ぶたセットを必ず取りつけてください。
→P.30
安全弁①
安全弁②
還流弁
内ぶた下(裏)
水抜き穴
内ぶた上止め具
内ぶた上窓
内ぶた上(表)
内ぶた上パッキン
内ぶた上(裏)
内ぶたカバー受け部(上)
内ぶたカバー受け部(下)
内ぶたとっ手(左右2ヵ所)
内ぶたセットを持ち運ぶときに使う
内ぶた下パッキン
内ぶた下(表)
内ぶたカバー止め具
内ぶたカバーフック
内ぶたカバー
異物が詰まるのを防ぐ
●お手入れ後、必ず内ぶた下に取りつけてください。
→ P.30
水抜き部
内ぶたセット内部に煮汁がたまるのを防ぐ
内ぶたセット
なべとっ手
なべ
蒸気口
ふたセンサー
ソコセンサー
（本体内側底部）
本体

付属品
蒸しカゴ
計量カップ
約180mL(約1合)
レシピブック

各部のなまえと扱い方 つづき

操作部

●キーは確実に押してください。
●報知音の変化や、「スタート」キー、「とりけし」キー中央の(●、▬)は、目の不自由な方へ配慮したものです。



報知音の種類と切りかえ方

●この製品にはお知らせメロディー機能がついています。調理開始・調理終了などをメロディー音で報知する機能です。

報知の種類とタイミング

報知音を次の中から選ぶことができます。

報知の種類と用途 / 鳴るタイミング	メロディー報知 この製品の標準の報知音。工場出荷時は、この設定になっています。	ブザー報知 メロディー報知をブザー音に変えたいときに。	サイレント報知 報知音を消したいときに。
調理を開始するとき	おおスザンナ	「ピッ」	
調理が終了したとき	アビニョンの橋で	「ピー」×5回	鳴りません
調理終了後、「とりけし」キーを押さなかったとき	「ピピッ」×2回		鳴りません

切りかえ方法

1 なべを入れ、プラグを接続する
①マグネットプラグを奥までしっかり差し込む
②差し込みプラグをコンセントに差し込む

2 (▼)または(▲)を3秒以上押す

3 切りかえたい報知の設定完了音が鳴ったら切りかえ完了

●調理中は切りかえることができません。
●操作がうまくできないときは再度**1**からやり直してください。

報知の切りかわりと設定完了音

●報知は(▼)または(▲)を3秒以上押すごとに①→②→③と切りかわります。

①メロディー報知 「アビニョンの橋で」が鳴ったら設定完了
↓
②ブザー報知 「ピー」×3回が鳴ったら設定完了
↓
③サイレント報知 「ピー」が鳴ったら設定完了

●一度切りかえると切りかえた報知音はプラグを抜いても記憶されます。

調理のアドバイス

圧力調理での時間設定の目やす

●設定時間はできあがりやお好みで調節してください。
●なべに食材を入れたときの高さは、煮汁を含めてなべに表示している「調理MAX」線を越えないようにしてください。
●食材は、一切れの大きさが同じになるように切ってください。
●違う種類の食材を一度に調理するときは、火の通りやすい食材を大きめに切ってください。
●色素の濃い食材(にんじん・葉菜類など)は蒸しカゴに食材の色が移ることがありますので蒸しカゴの底にクッキングシートを敷いてその上に食材を置いてください。

		調理物	切り方・分量の目やす・調理時のポイント		設定時間
煮る ゆでる 炊く 煮汁の量はレシピを参考にお好みで加減してください。	肉	牛肉	薄切り 200g		10分
			角切り(3cm角) 300g		25分
			すじ肉 500g		1時間
		豚肉	薄切り 200g		10分
			角切り(3cm角) 400g		45分
			かたまり(ばら肉、もも肉) 250g		40分
		鶏肉	もも肉 1枚250g		15分
			もも肉(ぶつ切り)40g×5切れ		10分
			手羽先 8本(1本50g前後のもの)		15分
	魚介	いわし	3尾	●身を煮含める	15分
				●骨まで柔らかく	2時間
		さんま	1尾	●身を煮含める	10分
				●骨まで柔らかく	1時間30分
		ぶり	アラ 300g		20分
		いか	1ぱい(幅1cm幅の輪切り)		15分
		たこ(ゆでだこ)	400g(食べやすい大きさに切る)		25分
		有頭えび	4尾		10分
		むきえび	100g		10分
		あさり	殻のまま 300g		10分
	野菜	じゃがいも	330g(3個を二つ割りにする)		10分
		さつまいも	200g(2cm幅の輪切り)		10分
		里いも	200g(皮なし)		15分
		かぼちゃ	250g(食べやすい大きさに切る)		15分
		大根	510g(3cm幅の輪切り)		20分
	卵	卵	M寸 2個		10分
	豆	大豆	150g(水に一晩つけたもの)		1時間
		黒豆	150g(調味液に一晩つけたもの)		1時間
		金時豆	200g(水に一晩つけたもの)		20分
		あずき	150g(ゆでこぼしたもの)		45分
蒸す なべに水150mL＋蒸しカゴ	肉	鶏肉	もも肉 1枚250g(蒸しカゴに触れる下側に切れ目を入れる)		30分
	魚介	魚(白身魚、鮭など)	切り身150g(厚さ2cm以下に切る) ●アルミホイルに包んで蒸してください。		15分
		えび	殻のまま 150g(15尾)		10分
		ホタテ貝	殻を除く 150g ●蒸しカゴにひっつく場合は白菜やキャベツなどを敷いて蒸してください。		10分
	野菜	にんじん	200g	(一口大に切り分ける)	15分
		ブロッコリー	200g		8分
		ほうれんそう	100g		8分
		かぼちゃ	250g		10分
		じゃがいも	330g		25分
		さつまいも	300g		20分
		とうもろこし	200g		20分
	その他	シュウマイ・餃子・小籠包(冷蔵)	200g	●詰めすぎず適度な間隔をあけて並べてください。	10分
		シュウマイ・餃子・小籠包(冷凍)	200g	●詰めすぎず適度な間隔をあけて並べてください。	15分

調理のアドバイス つづき

保温機能はありません

この製品に保温機能はありません。
腐敗やにおいの原因になりますので、調理後はお早めにお召し上がりいただくか、別の容器に移していただくことをおすすめします。

ご飯をおいしく炊くために

●良い米を選ぶ

各銘柄で、精米月日の新しいものを選んでください。精米後は時間の経過とともに質が低下します。少量での購入や、密封容器で冷蔵庫に保存するなどをおすすめします。精米後の賞味期限は夏で2週間、冬は2ヵ月以内が目やすです。

●米を正しく計る

必ず付属の計量カップすりきりで計ります。計量米びつや市販のカップ(200mL)では差が出ます。

●手早く洗う

米を手早く「洗う」ために、水をためるボウルを用意してください。蛇口からなべに直接水を入れると、水をためている間に、ぬか臭のついた水を米が吸収します。

①**すすぐ**･･･最初はたっぷりの水で大きく2～3回かき混ぜ(約10秒以内)、水はすぐに捨てる(2回繰り返す)
②**洗う** ･･･････手の指を立て、米を30回(約15秒)かき混ぜるようにして洗い、その後たっぷりの水で大きくかき混ぜ、水はすぐに捨てる
これを1セットとして2セット繰り返す
③**すすぐ** ･･･最後にたっぷりの水で手早く2回すすぐ
(①～③を10分以内で行えるようにする)

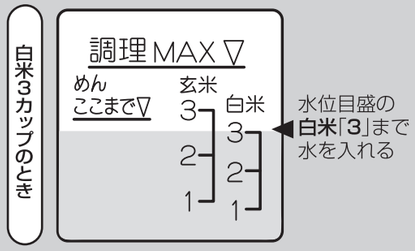
注意！ 湯(35℃以上)で洗米や水加減しないでください。ご飯がうまく炊けない原因になります。

●正しく水加減をする

必ず平らな台の上で水加減をします。
水位目盛は標準的な目やすですので、好みや米の種類･新米度によって水加減を調節してください。

米の種類	軟質米･胚芽精米	新米	古米･硬質米
水加減	水位目盛どおり	水位目盛より少なめ	水位目盛より少し多め

●水を多めに入れすぎると、蒸気口からふきこぼれることがあります。



●アルカリ度の強い水を使わない

アルカリ度の弱い水(pH9以下)を使用してください。黄変したり、べたついたご飯になります。

●米を平らにする

本体にセットするまえに、なべを軽く回し、なべの中の米の表面が平らになるようにしてください。

●なべの外側についた水分をきれいにふき取る

なべに水分や汚れがついているとセンサーが正しく動作せず、おいしいご飯が炊けません。

●炊き上がったら、すぐにほぐす

熱いうちにご飯をほぐすことで余分な水分が逃げ、ふっくらおいしくなります。
炊き上がり10分以内が目やすです。そのままにしておくとご飯がかたまったり、べたついたり、焦げたりします。
●ご飯をほぐすときは、やけどに十分注意して行ってください。

調理のしかた

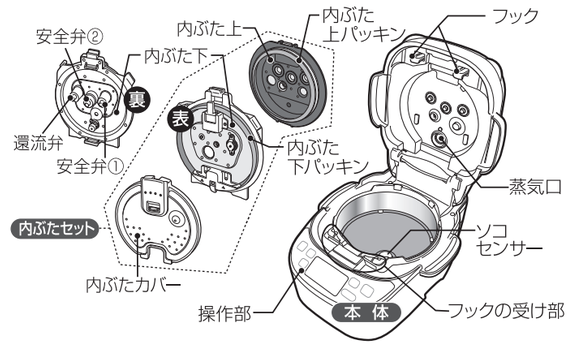
調理の準備をする

●初めてお使いになるときは、なべ･内ぶたセット･蒸気口セット･つゆ受け･蒸しカゴ･計量カップを洗ってください。 →P.26～P.31

1 調理をするまえに確認する

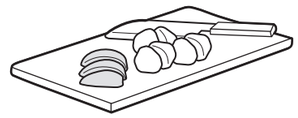
右図の各部に調理物などの異物が付着しているときはお手入れをしてください。→P.28

- 調理物などの異物があると、外ぶたが完全に閉まらず、調理中に外ぶたと本体の間から蒸気がもれたり、外ぶたが開いて内容物がふき出す恐れがあります。また、安全のため調理を受けつけないことがあります。
- なべ外側や本体内側に調理物などの異物があると、なべが傾いてセットされ、うまく調理できなかったり、ふきこぼれの原因になります。



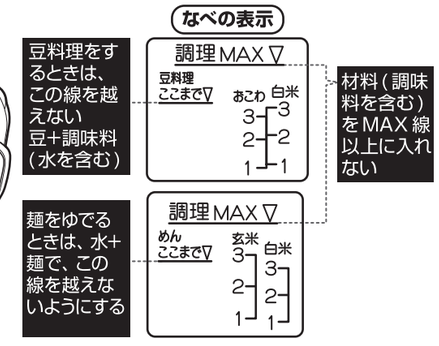
2 材料の下ごしらえをする

別冊のレシピブックにしたがって、材料の下ごしらえをしてください。



3 なべに材料を入れ、本体にセットする

●蒸しカゴを使って調理をするときは、なべに水150mLと材料を入れた蒸しカゴを本体にセットしてください。→P.14
●米を洗って水加減をする場合は、平らな台の上で米に水を加えて、米のカップ数の目盛に合わせてください。→P.18
●麺を調理する場合は、先に水を沸かしてから麺を入れてください。→P.24



4 内ぶたセット･蒸気口セット･つゆ受けを取りつけ、外ぶたを閉め、プラグを接続する

なべ外側･本体内側･内ぶたセット･蒸気口セット･つゆ受けの水分や異物をふき取ってください。

①マグネットプラグを奥までしっかり取りつける
②差込みプラグをコンセントに差し込む

- 圧力IHなべのためパッキンの密閉度が高く、外ぶたを閉めるときにかたいことがあります。
  外ぶたは「カチッ」と音がするまでゆっくりと確実に閉めてください。
- 内ぶたカバーを取りつけていないと外ぶたが閉まりません。

以降は各調理ページを参照してください。
圧力調理･･･P.14 | 温度調理･･･P.16 | 自動調理･･･P.18

圧力調理には「一定圧力」と「可変圧力」があります。 （詳細はP.3参照）

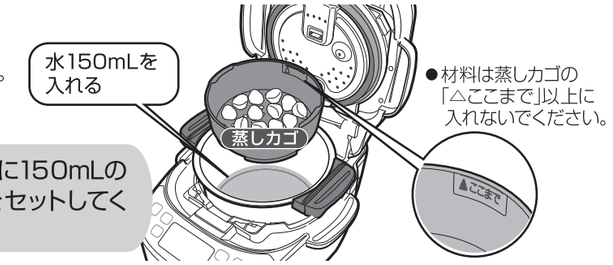
圧力調理の設定方法

圧力調理にかかる時間は
[沸かし時間（約1分～30分）]
＋
[設定時間]

スタート → 圧力調理にかかる時間（沸かし時間（約1分～30分） → 設定時間（加圧＋減圧5分））→ できあがり

1 調理の準備をする

P.13の**1**～**4**を参考に調理の準備をします。



●材料は蒸しカゴの「△ここまで」以上に入れないでください。

蒸し調理をするときは、なべに150mLの水を入れてから、蒸しカゴをセットしてください。

2 圧力調理を押して「一定圧力」または「可変圧力」を選ぶ

レシピブックの各レシピにしたがって「一定圧力」または「可変圧力」を選んでください。

押すごとに「一定圧力」と「可変圧力」の表示が切りかわります。

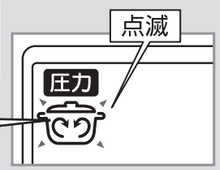
圧力マークの表示がかわります。 ・・・一定圧力メニュー ・・・可変圧力メニュー

●蒸し調理をする場合は、「一定圧力」を選んでください。

一定圧力
メニュー表示

可変圧力
メニュー表示

なべ内の矢印は、加圧と減圧の繰り返しによる煮汁の対流をイメージ



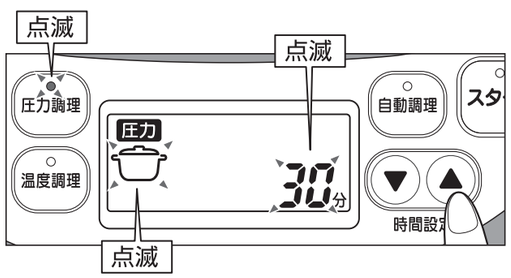
3 ▼または▲で調理時間を設定する

レシピブックの各レシピおよび、P.11の「圧力調理での時間設定の目やす」にしたがって時間を設定してください。
減圧時間を含むため、「7分」未満は設定できません。

▲：1分単位で進む
▼：1分単位で戻る

●押し続けると10分単位で早送りができます。

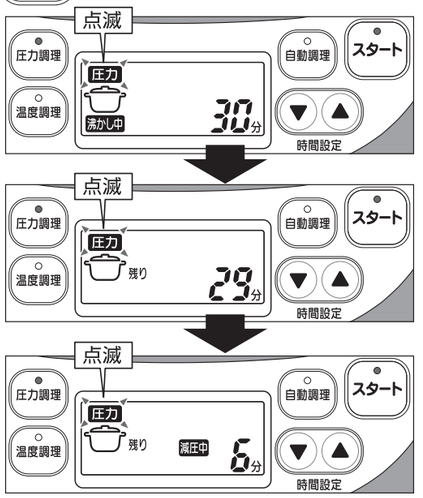
●タイマー予約調理はできません。



設定可能な範囲	一定圧力	可変圧力
	7分～2時間	7分～2時間

4 スタートを押す

スタートランプが点灯し、調理開始のメロディー（ブザー）が鳴ります。



沸かし

表示部に**沸かし中**が表示され、材料の沸かしが始まります。

●**沸かし中**が表示されている間は、できあがりまでの残り時間は動きません。

加圧

加圧が始まると、表示部から**沸かし中**が消え、【残り】が表示されます。

●できあがりまでの残り時間を表示します。

減圧

減圧が始まると、表示部に**減圧中**と表示されます。

●できあがりまでの残り時間を表示します。

●外ぶたと本体の間などに調理物などの異物があると、外ぶたが完全に閉まらず、調理中に外ぶたと本体の間から蒸気がもれたり、外ぶたが開いて内容物がふき出す恐れがあります。 →P.13の1参照
●外ぶたが閉まっていないとエラー音(「H17」が表示)が鳴り、調理が開始されません。
●内ぶた上・下を取りつけずに「スタート」キーを押すと、内ぶたつけ忘れ報知音が「ピピッ」×2回(「H22」が表示)鳴りますが故障ではありません。
●調理途中で外ぶたを開けたり、調理をやめる場合、「とりけし」キーを1秒以上押します。蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。

5 調理終了のメロディー（ブザー）が鳴ったらできあがり

蒸気が出ていないことや**圧力**の点滅表示が消えていることを確認してから外ぶたを開けてください。

●**圧力**の点滅表示が消えたあとでも、プッシュボタンが重く感じたら無理に外ぶたを開けず、冷ましてから開けてください。調理物がふき出して、やけどの恐れがあります。
●圧力がかかり始めてから調理終了までは、安全のため外ぶたを開けないでください。
●なべなどが熱くなっていますのでやけどに注意してください。

調理物のできあがりが十分でない場合は、「時間設定」キーで調理時間を追加します。「スタート」キーを押して、再度調理してください。

6 調理を終了する場合はとりけしを押し、差込みプラグを抜いてからマグネットプラグをはずす

続けて他の調理メニューを行う場合は、「とりけし」キーを押してから、各設定を行ってください。「とりけし」キーを押さないと、他の調理メニューは受けつけません。同じ調理メニューの場合はP.14の3に戻って設定してください。

お知らせ

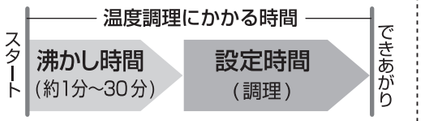
●調理終了後は本体内側が熱くなっていますので、調理物の取り出しは十分注意して行ってください。
特に蒸し調理で蒸しカゴ内に直接お皿を入れた場合、取り出しは十分注意して行ってください。
●調理が終わったあとは必ず「とりけし」キーを押してください。「とりけし」キーを押さないと、外ぶた開け忘れ報知音(ブザー)が30分ごとに鳴ります。
●調理後のにおいが気になる場合は、「においが気になる場合のお手入れ」を参照し、お手入れしてください。 →P.29

/温度調理

●温度調理には圧力はかかりません。

温度調理の設定方法

温度調理にかかる時間は
[沸かし時間(約1分～30分)]
＋
[設定時間]



1 調理の準備をする

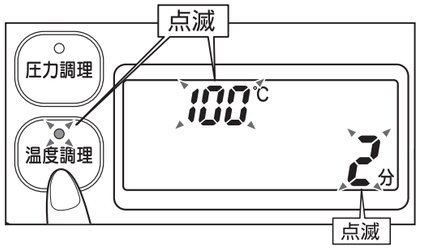
P.13の**1**～**4**を参考に調理の準備をします。

2 温度調理を押して、調理温度を選ぶ

レシピブックにしたがって温度を設定してください。
キーを押すごとに温度が点滅しながらかわります。

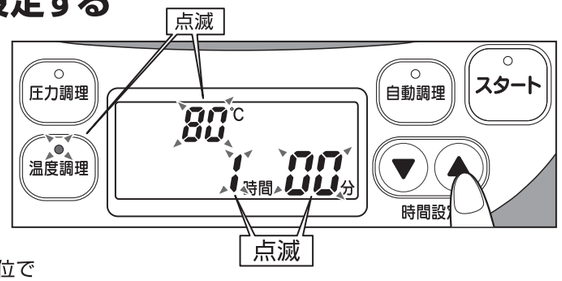
100℃→90℃→80℃→70℃→60℃→ 50℃→ 40℃→100℃(戻る)

●押し続けると早送りができます。100℃に戻ると止まります。



3 ▼または▲で調理時間を設定する

レシピブックにしたがって時間を
設定してください。



▲ :1分単位で進む
▼ :1分単位で戻る

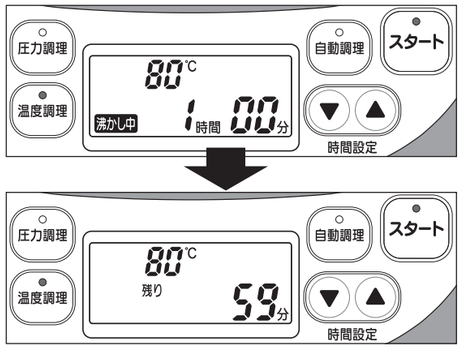
●押し続けると10分単位で
早送りができます。

設定可能な範囲	2分～13時間

●タイマー予約調理はできません。

4 スタートを押す

スタートランプが点灯し、調理開始のメロディー(ブザー)が鳴ります。



沸かし

表示部に沸かし中が表示され、材料の沸かしが始まります。

●沸かし中が表示されている間は、できあがりまでの残り時間は動きません。

温度調理

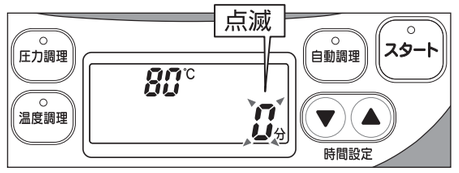
設定温度になると、表示部から沸かし中が消え、【残り】が表示されます。

●できあがりまでの残り時間を表示します。

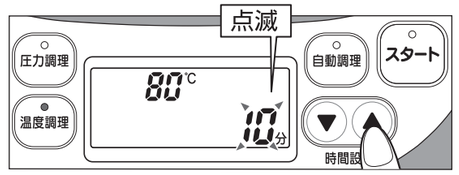
●外ぶたと本体の間などに調理物などの異物があると、外ぶたが完全に閉まらず、調理中に外ぶたと本体の間から蒸気がもれたり、外ぶたが開いて内容物がふき出す恐れがあります。 **→P.13の1参照**
●外ぶたが閉まっていないとエラー音(「H17」が表示)が鳴り、調理が開始されません。
●内ぶた上・下を取りつけずに「スタート」キーを押すと、内ぶたつけ忘れ報知音が「ピピッ」×2回(「H22」が表示)鳴りますが故障ではありません。
●調理途中で外ぶたを開けたり、調理をやめる場合、「とりけし」キーを押します。蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。

5 調理終了のメロディー(ブザー)が鳴ったらできあがり

●なべなどが熱くなっていますのでやけどに注意してください。



**調理物のできあがりが十分でない場合は、
「時間設定」キーで調理時間を追加します。
「スタート」キーを押して、再度調理してください。**



6 調理を終了する場合はとりけしを押し、差込みプラグを抜いてからマグネットプラグをはずす

**続けて他の調理メニューを行う場合は、「とりけし」キーを押してから、各設定を行ってください。
「とりけし」キーを押さないと、他の調理メニューは受けつけません。
同じ調理メニューの場合はP.16の3に戻って設定してください。**

お知らせ

●調理終了後は本体内側が熱くなっていますので、調理物の取り出しは十分注意して行ってください。
●調理が終わったあとは必ず「とりけし」キーを押してください。「とりけし」キーを押さないと、外ぶた開け忘れ報知音(ブザー)が30分ごとに鳴ります。
●調理後のにおいが気になる場合は、「においが気になる場合のお手入れ」を参照し、お手入れしてください。 **→P. 29**

/自動調理(白米・玄米・おこわ)

●自動調理の「おこわ」に圧力はかかりません。(「白米」・「玄米」は圧力がかかります。)

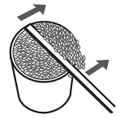
白米・玄米・おこわの炊き方

1 調理の準備をする

P.13の**1**を参考に調理まえの確認をします。

2 付属の計量カップで米を計る

米の計量は、付属の計量カップを用い、すりきりで計ります。

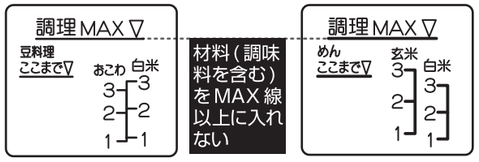


3 米を洗って、水加減をする

米の洗い方 →P.12「ご飯をおいしく炊くために」参照

平らな台の上で米に水を加えて、炊きたいメニュー・米のカップ数の目盛に合わせてください。
米を平らにならします。

なべの表示



●水に浸さなくてもすぐに炊けます。浸しておくと、少しやわらかめに炊き上がります。

4 なべを本体にセットしたら、内ぶたセット・蒸気口セット・つゆ受けを取りつけ、外ぶたを閉め、プラグを接続する

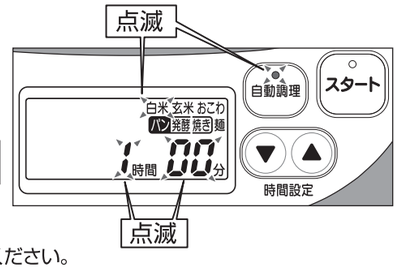
なべ外側・本体内側・内ぶたセット・蒸気口セット・つゆ受けの水分や異物をふき取ってください。

5 〔自動調理〕を押して炊きたいメニューを選ぶ

キーを押すごとに、メニューが点滅しながらかわります。

「白米」→「玄米」→「おこわ」→「パン 発酵」→「パン 焼き」→「麺」→「白米」(戻る)

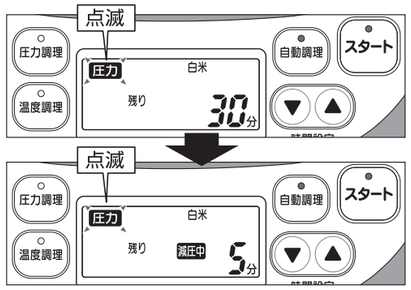
炊飯時間	白米…1時間	玄米…1時間40分	おこわ…1時間



●前回使用したメニューを記憶します。
●押し続けると早送りができます。「白米」に戻ると止まります。
●白米・玄米を使う場合でも、おかゆを作るときは温度調理で調理してください。

6 〔スタート〕を押す

スタートランプが点灯し、調理開始のメロディー(ブザー)が鳴ります。



加圧 「白米」・「玄米」のみ

加圧が始まると、液晶部に 圧力 が点滅表示されます。

●できあがりまでの残り時間を表示します。

減圧

減圧が始まると、液晶部に 減圧中 と表示されます。

●できあがりまでの残り時間を表示します。

●炊き上がりまでの残り時間は目やすです。実際の炊き上がり時間は、室温・水温・電圧・水加減などによりかわります。
●むらしに入ると炊き上がりまでの残り時間を調整します。調整の際、残り時間が一度に進んだり、戻ったりする場合があります。
●外ぶたと本体の間などに調理物などの異物があると、外ぶたが完全に閉まらず、調理中に外ぶたと本体の間から蒸気がもれたり、外ぶたが開いて内容物がふき出す恐れがあります。 →P.13の1参照
●外ぶたが閉まっていないとエラー音(「H17」が表示)が鳴り、調理が開始されません。
●内ぶた上・下を取りつけずに「スタート」キーを押すと、内ぶたつけ忘れ報知音が「ピピッ」×2回(「H22」が表示)鳴りますが故障ではありません。
●調理途中で外ぶたを開けたり、調理をやめる場合、「とりけし」キーを1秒以上押します。蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。

7 調理終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、すぐにご飯をほぐす

蒸気が出ていないことや 圧力 の点滅表示が消えていることを確認してから外ぶたを開けてください。

●圧力 の点滅表示が消えたあとでも、プッシュボタンが重く感じたら無理に外ぶたを開けず、冷ましてから開けてください。内容物がふき出して、やけどの恐れがあります。
●圧力をかけているメニューでは、圧力がかかり始めてから調理終了までは、安全のため外ぶたを開けないでください。
●ご飯をほぐすときはなべなどが熱くなっていますので、やけどに十分注意してください。
●保温機能がないため、お早めにお召し上がりください。そのまま放置するといやなにおいの原因になります。

8 調理を終了する場合は〔とりけし〕を押し、差込みプラグを抜いてからマグネットプラグをはずす

お知らせ

●調理終了後は本体内側が熱くなっていますので、調理物の取り出しは十分注意して行ってください。
●調理が終わったあとは必ず「とりけし」キーを押してください。「とりけし」キーを押さないと、外ぶた開け忘れ報知音(ブザー)が30分ごとに鳴ります。
●調理後のにおいが気になる場合は、「においが気になる場合のお手入れ」を参照し、お手入れしてください。 →P.29

タイマー予約炊飯のしかた

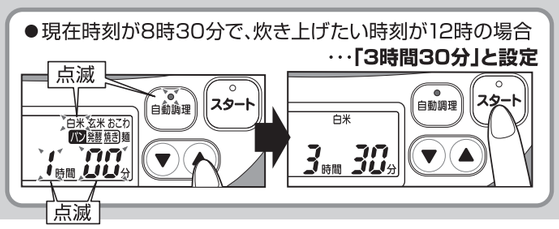
「白米」・「玄米」は炊飯時間に時間を追加することで予約炊飯ができます。
炊き上げたい時間までの残り時間を設定します。

5 で炊きたいメニューを選んだあと、▲または▼で炊き上がりまでの時間を設定する

●具や調味料を加えた状態でのタイマー予約炊飯はしないでください。具が腐敗したり、調味料が沈殿してうまく炊けないことがあります。
●上の表の炊飯時間未満では設定できません。
●タイマー予約炊飯は**13時間**までしか設定できません。
●タイマー予約炊飯のときは、少しやわらかめに炊き上がります。
●室温または水温が低いときや電圧・水加減などにより、炊き上がり時刻に炊き上がらない場合があります。
●予約中は自動調理ランプのみ点灯します。タイマー予約炊飯を開始するとスタートランプが点灯します。

▲:1分単位で進む | ▼:1分単位で戻る ●押し続けると10分単位で早送りができます。

●現在時刻が8時30分で、炊き上げたい時刻が12時の場合
・・・「3時間30分」と設定



●現在時刻が15時で、炊き上げたい時刻が19時の場合
・・・「4時間00分」と設定